

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI ANAK
USIA SEKOLAH DI SDIT NUR HIDAYAH SURAKARTA**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



YASMIN ZAHIRAH

G0013238

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

Surakarta

2016

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul: Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Anak Usia Sekolah di SDIT Nur Hidayah Surakarta

Yasmin Zahirah, NIM: G0013238, Tahun: 2017

Telah diuji dan sudah disahkan di hadapan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari Rabu, Tanggal 11 Januari 2017

Pembimbing Utama

Nama : Drs.Widardo, M.Sc.

NIP : 196312161990031002 (.....)

Pembimbing Pendamping

Nama : Arsita Eka Prasetyawati, dr., M.Kes

NIP : 198306212009122003 (.....)

Penguji

Nama : Suhanantyo, drg., M.Si.Med

NIP : 195106060986011001 (.....)

Surakarta,

Ketua Tim Skripsi

Kepala Program Studi

Kusmadewi Eka Damayanti, dr., M.Gizi

NIP. 19830509 200801 2 005

Sinu Andhi Jusup, dr., M.Kes.

NIP. 19700607 200112 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 15 Februari 2017

Yasmin Zahirah

NIM. G0013238

ABSTRAK

Yasmin Zahirah, G0013238, 2016. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDIT Nur Hidayah Surakarta. **Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.**

Latar Belakang: Prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak meningkat seiring dengan meningkatnya jumlah orang yang melewati sarapan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa orang yang melewati sarapan cenderung mengonsumsi makanan lebih banyak di luar waktu sarapan sehingga meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas. Obesitas dapat menimbulkan komplikasi-komplikasi jangka panjang. Meningkatnya prevalensi obesitas pada anak perlu dijadikan perhatian karena anak yang obesitas cenderung menjadi dewasa yang obesitas pula. Oleh karena itu, penatalaksanaan obesitas pada anak perlu diutamakan, seperti upaya pencegahan melalui kebiasaan sarapan secara teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi anak usia sekolah dasar di SDIT Nur Hidayah Surakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan November 2016 dengan subjek penelitian adalah siswi kelas V SD di SDIT Nur Hidayah Surakarta. Metode *simple random sampling* digunakan untuk memilih 71 sampel penelitian. Data status gizi diperoleh dari berat badan dan tinggi badan, kemudian diolah menjadi *z-score* berdasarkan IMT/U dengan *software* WHO Anthroplus. Data kebiasaan sarapan diperoleh melalui kuisioner. Data konsumsi makanan selain sarapan diperoleh melalui formulir *food record* 24 jam dan diolah dengan *software* Nutrisurvey. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji t tidak berpasangan dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian: Hasil uji t tidak berpasangan pada variabel kebiasaan sarapan dan status gizi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik pada *z-score* berdasarkan indeks IMT/U antara kelompok responden yang memiliki kebiasaan sarapan teratur dan tidak teratur ($p = 0,01$). Perbandingan rata-rata *z-score* pada kelompok dengan kebiasaan sarapan teratur (*z-score* = 0,12) dan tidak teratur (*z-score* = 1,03) menunjukkan bahwa terdapat penurunan risiko *overweight* dan obesitas pada kelompok orang yang memiliki kebiasaan sarapan teratur. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima.

Simpulan Penelitian: Terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik pada *z-score* berdasarkan indeks IMT/U antara kelompok responden yang memiliki kebiasaan sarapan teratur dan tidak teratur ($p = 0,01$).

Kata Kunci: kebiasaan sarapan, status gizi, obesitas

ABSTRACT

Yasmin Zahirah, G0013238, 2016. The Correlation of Breakfast Habits and Nutritional Status of School Age Children in SDIT Nur Hidayah Surakarta. **Mini Thesis, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Surakarta.**

Background: The prevalence of overweight and obesity in children increased as the increasing the number of people who skip breakfast. Several studies have shown that people who skip breakfast tend to consume more food outside of breakfast so it increases the risk of overweight and obesity. Obesity can lead to long term complications. The increasing prevalence of obesity in children should be a concern because obese children tend to become obese adults as well. Therefore, the management of obesity in children need to be prioritized, such as prevention through regular breakfast habit. This study aims to determine the relationship of breakfast habits and nutritional status of school age children in SDIT Nur Hidayah Surakarta.

Methods: This research was observational analytic with cross sectional design. The study was conducted in November 2016 by the research subjects were grade V of primari school in SDIT Nur Hidayah Surakarta. Simple random sampling method is used to select 71 samples. Nutritional status data obtained from weight and height, and then processed into z-score based on BMI/age with WHO Anthroplus software. Data of breakfast habits obtained through questionnaires. Food consumption other than breakfast obtained through 24 hours food record and processed by Nutrisurvey software. Data were analyzed using unpaired t test with $\alpha = 0.05$.

Results: Results of the unpaired t test variables breakfast habits and nutritional status indicates that there is a statistically significant difference in the z-score index based on BMI/age between the group of respondents who have regular and irregular breakfast habits ($p = 0.01$). Comparison of the average z-score in the group with regular breakfast habit (z-score = 0.12) and irregular (z-score = 1.03) indicates that there is a reduced risk of overweight and obesity in a group of people who have a regular breakfast habit. Thus, this research hypothesis is accepted.

Conclusions: There are statistically significant differences in z-score index based on BMI/age between the group of respondents who have a regular and irregular breakfast habits ($p = 0.01$).

Keywords: breakfast habit, nutritional status, obesity

PRAKATA

Alhamdulillah, puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDIT Nur Hidayah Surakarta”**.

Penelitian dan penulisan skripsi ini terlaksana dengan baik berkat bantuan, bimbingan, dan petunjuk berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hartono, dr., M.Si selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Kusmadewi Eka Damayanti, dr. M.Gizi selaku Ketua Skripsi beserta tim skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Widardo, M.Sc selaku Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, saran, dan arahan dalam penelitian ini.
4. Arsita Eka Prasetyawati, dr, M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, saran, dan arahan dalam penelitian ini.
5. Suhanantyo, drg, M.Si.Med selaku Penguji Utama yang telah berkenan menguji serta memberikan saran dan masukan dalam penelitian ini.
6. SDIT Nur Hidayah Surakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian kepada peserta didiknya.
7. Seluruh keluarga (Ayah Mokhammad Soleh, SE, Ibu Dewi Restu Annita Sulandari, dr., dan Munadhia) yang telah memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.
8. Abdul Aziz Maarif, selaku suami yang telah memberi semangat dalam penyelesaian laporan penelitian ini.
9. Ana Erdina, Farha Naili Fauziah, Irma Kurniawati, Yani Dwi Pratiwi, Septiana Karisma, Prima Dwi Cahyaning Pekerti, Inayah Hapsari, Safira Widyaputri, yang telah membantu pengambilan data dalam penelitian ini.
10. Pengurus Harian Tetap (PHT) SKI FK UNS 2015-2016, PHT Bidang Kaderisasi SKI FK UNS 2015-2016, dan teman-teman Departemen Pembinaan SKI FK UNS 2015-2016 yang terus memberikan semangat untuk menyelesaikan penelitian ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang berkepentingan khususnya bagi pembaca umumnya.

Surakarta, 14 Februari 2017

Yasmin Zahirah

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Sarapan.....	6
a. Definisi Sarapan.....	6
b. Kebiasaan Sarapan	6
c. Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan	7
d. Pengaruh Sarapan.....	8
2. Status Gizi	9
a. Definisi Status Gizi	9

b. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	10
c. Penilaian Status Gizi	10
d. Klasifikasi Status Gizi Menurut Penilaian Antropometris.....	13
e. Obesitas	14
3. Anak	24
4. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Anak.....	25
B. Kerangka Pemikiran.....	28
C. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Subjek Penelitian	30
D. Desain Penelitian	34
E. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
G. Instrumentasi dan Bahan Penelitian.....	37
H. Prosedur Penelitian	37
I. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Karakteristik Sampel Penelitian.....	40
B. Analisis Data	44

BAB V PEMBAHASAN	49
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	58
A. Simpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Status Gizi Anak Menurut Kemenkes	14
Tabel 2.2	Obat yang Berhubungan dengan Peningkatan Berat Badan	17
Tabel 2.3	Komplikasi Obesitas pada Anak	21
Tabel 4.1	Karakteristik Data Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4.2	Karakteristik Data Berdasarkan Umur	41
Tabel 4.3	Karakteristik Data Kebiasaan Sarapan.....	41
Tabel 4.4	Karakteristik Data Status Gizi dan Konsumsi Makanan Selain Sarapan .	42
Tabel 4.5	Karakteristik Data Pendidikan Ibu	43
Tabel 4.6	Karakteristik Kondisi Ekonomi Keluarga.....	43
Tabel 4.7	Hasil Uji Normalitas Data Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi	44
Tabel 4.8	Hasil Uji T Tidak Berpasangan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi .	45
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas Data Kebiasaan Sarapan dengan Konsumsi Makanan Selain Sarapan.....	45
Tabel 4.10	Hasil Uji Normalitas Transformasi Data Kebiasaan Sarapan dengan Konsumsi Makanan Selain Sarapan.....	46
Tabel 4.11	Hasil Uji T Tidak Berpasangan Kebiasaan Sarapan dengan Konsumsi Makanan Selain Sarapan	47
Tabel 4.12	Hasil Uji Normalitas Data Kondisi Ekonomi Keluarga dengan Status Gizi.....	47

Tabel 4.13 Hasil Uji T Tidak Berpasangan Kondisi Ekonomi Keluarga dengan Status

Gizi..... 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Pemikiran	28
Gambar 3.1 Skema Desain Penelitian	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Ethical Clearance*

Lampiran 2. *Informed Consent*

Lampiran 3. Persetujuan Penelitian

Lampiran 4. Kuisioner Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Anak

Lampiran 5. Formulir *food record*

Lampiran 6 Analisis Data